



قرآن و سہارت ہائے زندگے فردے

لیلا خلج

سرشناسه	:	خلج، لیلا، ۱۳۴۸-
عنوان و نام پدیدآور	:	قرآن و مهارت‌های زندگی فردی/ لیلا خلج؛ مدیر اجرایی علیرضا احمدی.
مشخصات نشر	:	تهران: نشر تی‌آرا، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۴۳ ص.
شابک	:	۴۰۰۰۰۰ ریال ۰-۶۵-۸۷۹۵-۹۷۸-۹۷۸-۶۰۰-۰
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. [۱۳۳] - ۱۴۳.
موضوع	:	شیوه زندگی -- جنبه‌های قرآنی
موضوع	:	Lifestyles -- Qur'anic teaching
موضوع	:	شیوه زندگی
موضوع	:	Lifestyles
شناسه افزوده	:	احمدی، علیرضا، ۱۳۵۹ فروردین -
رده بندی کنگره	:	۱۴۴PP
رده بندی دیویی	:	۱۵۶.۱۹۷
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۲۳۹۵۳۷

نام کتاب: قرآن و مهارت‌های زندگی فردی

نشر: تی‌آرا

مؤلف: لیلا خلج

مدیر اجرایی: علیرضا احمدی

صفحه آرا: علیرضا احمدی

طراح جلد: مصطفی حسن نژاد

چاپ و صحافی: ردنا

شمارگان: ۱۰۰۰

سال انتشار: ۱۳۹۹

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

شابک: ۰-۶۵-۸۷۹۵-۹۷۸-۹۷۸-۶۰۰-۰

پیشگفتار

پیاده‌سازی اصول حاکم در زندگی بر اساس قرآن و عترت از اهداف سبک زندگی اسلامی است. فاصله گرفتن از الگوهای دینی، قرآن و سیره‌ی ائمه‌ی معصومین (ع) پیامدهای ناگواری به همراه داشته که پر کردن این شکاف، مستلزم آشنایی و به کارگیری مطلوب‌ترین و ثمربخش‌ترین شیوه‌های زندگی موفق است. تلاش دهه‌های اخیر روان‌شناسان در ارتقای سطح کیفی زندگی و غنای روابط انسانی که فرد را به تقویت توانایی‌ها و پرورش استعدادها فرا می‌خوانند، بر خودآگاهی، تفکر خلاق و مثبت، تقویت اعتماد به نفس در انتخاب اهداف زندگی، اتخاذ تصمیم‌های هوشمندانه، مدیریت هیجان‌ها و مقابله با استرس در ایجاد آرامش فرد، مهارت‌های زندگی، پایه‌نهاد می‌کنند. اما سبک زندگی اسلامی بر معرفت نفس، به منظور شناخت استعدادها، ابعاد نفس، تأکید دارد. از این منظر، هویت واقعی هر فرد که تشکل یافته از جسم و فطرت و روح است محرز می‌شود. فرد سالم با اصلاح و تغییر در جهت فطرت سالم خود و با کسب صفات حسنه و مثبت، از زندگی رضایتمند برخوردار می‌شود؛ شیوه‌ی تفکر خلاق با تأمل در بسیاری از آیات، به ویژه داستان‌های پیامبران به دست می‌آید؛ گزینش سبک زندگی اسلامی و برخورداری از رحمت الهی در گرو تصمیم‌گیری‌های فرد مختار بر مدار فطرت قرار می‌گیرد و بهترین و کاربردی‌ترین عامل برای کسب آرامش و دوری از بیماری‌های ناشی از اضطراب و استرس، احراز تقوی (شامل: علم، ایمان، اخلاق) و تقویت شرح صدر است. حاصل آن که در آن دستورالعمل‌های بهره‌مندی از زندگی سالم و موفق به صورت کلی بیان شده است و ائمه‌ی معصومین (ع) با بیان تفصیلی و سیره‌ی خود آن‌ها را به مردم آموخته‌اند. حال آن که روان‌شناسان با شیوه‌های استقرایی و تجربی خود، البته در صورت تطابق با آموزه‌های دینی می‌توانند به درک بیشتر آیات کمک کنند. پژوهش پیش رو، در نظر دارد، به روش کتابخانه‌ای و نقل اسنادی، در جهت پژوهش‌های بنیادی گامی مؤثر بردارد.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۱۱
فصل اول: مفهوم شناسی	۱۳
۱. مفهوم سبک زندگی	۱۳
۲. مفهوم مهارت‌های زندگی	۱۴
۳. مفهوم مهارت‌های فردی	۱۶
فصل دوم: آشنایی با مهارت‌های فردی	۱۹
گفتار اول. مهارت خودآگاهی	۲۰
۱. هویت‌یابی	۲۰
۲. مؤلفه‌های خودآگاهی	۲۲
الف. اعتماد به نفس	۲۳
ب. مثبت اندیشی	۲۴
ج. تصویر ذهنی	۲۵
۳. عوامل مؤثر بر شکل‌گیری نگرش انسان	۲۵
۴. اصلاح تصویر ذهنی	۲۶



گفتار دوم. مهارت تصمیم‌گیری	۲۷
۱. شاخص تصمیم‌گیری صحیح	۲۸
۲. مهارت هدف‌گذاری	۲۹
گفتار سوم. مهارت تفکر خلاق	۳۰
گفتار چهارم. مهارت مدیریت احساسات و عواطف و مقابله با استرس	۳۲
۱. شناخت احساسات و هیجانات	۳۲
۲. و کنش‌های روان‌تنی عواطف	۳۵
۳. مهارت مقابله با استرس	۳۶
۴. شبهه‌های متبایله استرس	۳۷
۵. اضطراب	۳۷
۶. شناخت علائم اضطراب	۳۸
۷. تکنیک‌های مقابله با اضطراب	۳۸
فصل سوم: قرآن و سبک زندگی اسلامی	۴۳
گفتار اول: خودشناسی	۴۴
۱. خودشناسی و اهمیت آن	۴۵
۲. مؤلفه‌های خودشناسی	۴۷
الف. شناخت نفس	۴۷
ب. فطرت‌گرایی	۵۳
ج. قلب‌شناسی	۶۱
گفتار دوم: خودباوری	۷۳
۱. دیدگاه اندیشمندان اسلامی درباره‌ی اعتمادبه‌نفس	۷۳
۲. اعتمادبه‌نفس و توکل	۷۹
۳. خود و ناخود	۸۲
۴. کرامت و برتری انسان	۸۴
۵. تصمیم‌گیری و انتخاب	۸۶
گفتار سوم: خودیاری	۹۳
۱. خودیاری در جهت خودسازی	۹۴



الف. اصلاح و تغییر نفس	۹۴
ب. بیماری‌های اندیشه و روان از منظر قرآن	۱۰۱
گفتار چهارم: خودسازی	۱۰۴
الف. نقش محوری خودسازی در سبک زندگی اسلامی	۱۰۴
ب. تقوی	۱۰۵
ج. شرح صدر	۱۱۵
خاتمه و نتیجه	۱۲۹
فهرست منابع	۱۳۳
منابع فارسی	۱۳۳
منابع عربی	۱۳۸
منابع انگلیسی:	۱۴۳

«مَا كَانَ حَدِيثًا يُفْتَرَىٰ وَلَٰكِن تَصْدِيقَ الَّذِي بَيْنَ يَدَيْهِ وَتَفْصِيلَ كُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ» (یوسف، ۱۱۱) (قرآن) سخنی ساختگی نیست، بلکه تصدیق‌کننده‌ی کتاب‌هایی است که پیش از آن آمده‌اند و توضیح‌دهنده‌ی همه چیز و وسیله‌ی هدایت و رحمت برای گروهی است که ایمان می‌آورند.»

قرآن کتابی جاویدان است و به عصر و زمان خاصی تعلق ندارد که عمل به احکام و اوامر آن با گذشت زمان، مترقی شود یا فرهنگ عصر معینی بر آن حاکم شده و اندیشه‌های نسل مشخصی بر آن حمیل شود یا فقط برای بیان اصول عقاید و آیین‌های عبادت، توضیح فضایل، ارزش‌های اخلاقی، ادب معاشرت، قوانین و نظام‌ها نازل نشده تا در شمار کتب الهیات و اخلاق و کتاب بون بوم مورد توجه قرار گیرد.

مخاطب قرآن، همه‌ی انسان‌ها در تمام اعصار و قرون هستند. خطاب‌های: «یا ایها الناس»، «یا عباد»، «یا اهل الکتاب»، «یا بنی اسرائیل»، «یا ایها الذین آمنوا» به صورت جمع و عام آمده اما رویکرد قرآن فردی بوده و تأثیرات آن افراد را در نظر گرفته است. قوانینی که خداوند، برای پیمودن راه سعادت و خوش‌ختی، وضع فرموده، کلی است و در چند قاعده لایتغیر خلاصه می‌شود؛ و این قواعد منحصر به دین اسلام نیست، بلکه همه‌ی ادیان الهی را شامل می‌شود و کاربرد بین‌المللی دارد. قوانینی برای خوب زیستن و خوب مردن که به ارتقای سطح کیفی سبک زندگی اسلامی می‌انجامد.

از طرفی آدمی یک مخلوق روان‌شناختی است. مطالعه‌ی رفتارهای و حقایق پیش رو می‌گشاید که کمک شایانی به فهم و درک بیشتر از اوامر و فرامین الهی می‌کند. از این رو تلاش روان‌شناسان در خدمت اهداف قرآن، ثمربخش است.

هر علم برای انسان دوتی نوع ارزش دارد؛ یکی ارزش نظری که موجب افزایش و گسترش معرفت انسان نسبت به خویش است می‌شود. دیگری ارزش عملی که کمک کردن به بهبود وضع زندگی عملی است. مهارت‌های زندگی، تلاشی در جهت گسترش آگاهی، تقویت و بهبود وضع زندگی انسان‌ها است.